

Дмитрієва С.М. Долання кризи середнього віку за допомогою арт-терапії як чинник особистісного зростання / С. М. Дмитрієва, З. П. Косарева // Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: Матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. Саух І. В. – Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. - С.64-69.

**УДК 158**

*С.М. Дмитрієва,  
завідувачка кафедри загальної, вікової  
та педагогічної психології, к.психол.н., доцент  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)*

*З.П.Косарева,  
студентка 2-го курсу  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка, ФПДО)*

## **ДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ- ТЕРАПІЇ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

**Постановка проблеми.** Найбільш активними та впливовими учасниками розбудови нашого суспільства є люди середнього віку (25-40 років), які, окрім потужного потенціалу фізичних і розумових здібностей, мають великий життєвий досвід, що може принести користь подальшому розвитку держави. Однак, темп життя сучасного суспільства, особливості політичної та економічної ситуації, виникнення на цьому тлі перешкод на шляху задоволення суттєвих людських потреб, необхідність постійно зростати в особистісному та професійному плані, наявність травмуючих життєвих обставин обумовлюють виникнення внутрішніх конфліктів, страждань, неврівноваженості, загостреної чутливості до зовнішніх впливів, напруженості внутрішньоособистісних суперечностей, руйнування власних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі, що призводить до переживання так званої життєвої кризи, зокрема, кризи особистості середнього віку (37- 40 років).

Впродовж цього періоду людина замислюється над своїми життєвими досягненнями, підбиває підсумки, робить ревізію внутрішньої системи

життєвих цінностей, звільняє її з реаліями оточуючого світу, переходить на інший, вищий щабель самоусвідомлення і усвідомлення своєї взаємодії з життям. Дана криза належить до нормативних (вікових) криз, змістом яких є закономірна та корисна зміна об'єктивної сторони соціальної ситуації, що супроводжується руйнуванням старої та відкриттям і засвоєнням нової системи відносин, розвитком особистості та зміною уявлень про себе, а, отже, і особистісним зростанням.

Психологічна та психотерапевтична допомога суттєво зменшує прояв деструктивних явищ при кризі середнього віку, правильно обраний метод впливу дозволяє знайти конструктивні шляхи рішень та виходів на новий виток життя.

**Мета статті** – представити арт-терапевтичний інструментарій при допомозі особам, що переживають кризу середнього віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** В останні роки різні аспекти життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. Наш аналіз досліджень показав, що різні концептуальні напрями у своїй єдності утворюють складну, багаторівневу систему, яка є методологічною базою для вивчення такого складного та цікавого явища, як життєва (екзистенційна) криза.

Так, в останні роки активно досліджувалися *різні аспекти важких життєвих ситуацій* (Л.І. Анциферова [4], І.В. Бринза [5], О.А. Будницька [7] та ін.); *особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій* (Р.А. Ахмеров [3], Ф.Ю. Василюк [8], Н.Ю. Волянчук [13], О.О. Зайва [18], Т.Л. Крюкова [22], Т.М. Титаренко [11] та ін.) *особливості надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації* (О.Ф. Бондаренко [4], П.В. Лушин [24], В.Г. Ромек [16] та ін.).

В психологічній науці життєва криза розглядається як різновид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у площині подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. В процесі вивчення

проблеми життєвої кризи були введені такі поняття, як “*особистісна криза*”, “*психологічна криза*” (А. Г. Амбрумова) [1], “*психодуховна криза*” (С. Гроф, К. Гроф) [15], “*біографічна криза*” (Р. А. Ахмеров) [3], “*криза професійного становлення*” (Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк) [19] та ряд інших. У розумінні психологічного феномену життєва криза розглядається:

- 1) як соціально-психологічна ситуація;
- 2) як особливий стан, що має свої суб’єктивні та об’єктивні характеристики;
- 3) як процес переживання.

На думку одних дослідників, поняття “криза” в житті людини одночасно означає як ненадійну ситуацію, так і потенційну можливість піднятися на вищий рівень буття, як чинник особистісного зростання (Л.І. Анциферова [2]; Р. А. Ахмеров [3]; Ф. Ю. Василюк [11]; С. Гроф, К. Гроф [15]; О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [16]; Р. М. Загайнов [17]; В. Г. Ромек та ін. [28]; Т. М. Титаренко [30]; Г. Перрі [33]).

Л.П. Гримак [10], виходячи з етимології слова, визначає поняття “криза” (від грец. *crisis* – рішення, поворотний пункт, суд) як різкий, крутий злам в течії якогось процесу, що міняє його форму, напрямок, а також точку вибору, котрий перекреслює щось у минулому. Розуміння кризи як стану, породженого виниклою перед людиною проблемою, якої вона не може уникнути і яку вона не може розв’язати за короткий час і звичним способом, імпліцитно присутнє у всіх типах криз, що виділяються [14, с. 172]. В науковій літературі зустрічаються й інші визначення цього терміну, проте всі вони підкреслюють загальне розуміння складності цього явища, його значення в житті людини. Результати досліджень різних авторів (Р. А. Ахмеров [3]; Л. Ф. Брюдаль [6]; Ф. Ю. Василюк [8]; О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [11]; Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк [19]; ) можна представити у вигляді об’єднаної класифікації життєвих криз. Ми дотримуємось у даній статті такої класифікації:

1) за критерієм особистісного розвитку: нормативні (вікові) і ненормативні кризи;

2) за віковим критерієм (кризи розвитку): криза підліткового віку, криза 30-ти років тощо;

3) за критерієм тривалості: мікрокризи – кілька хвилин, короткочасні – до 4-6 тижнів, довготривалі;

4) за критерієм результативності: конструктивні і деструктивні;

5) за діяльнісним критерієм:

- кризи операціонального аспекту життєдіяльності: “не знаю, як жити далі”;

- кризи мотиваційно-цільового аспекту: “не знаю, для чого жити далі”;

- кризи смислового аспекту: “не знаю, навіщо взагалі жити далі”;

6) за критерієм глибини переживань: поверхові, середні та глибокі;

7) за критерієм детермінованості: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;

8) за критерієм складності: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;

9) за критерієм передбачуваності: передбачувані (нормативні); “ситуаційні” (імовірнісні); проміжні.

Криза середнього віку належить до нормативної вікової, за глибиною переживання може бути легкою, середньою та важкою в залежності від життєвої ситуації та ресурсів особистості.

Для подолання життєвих криз дослідники (О.Ф. Бондаренко, Є.О. Варбан, Ф.Ю. Василюк, А.О. Вовк, П.П. Горностай, Б.Д. Карвасарський, К.М. Поливанова, В.Г. Ромек, Т.М. Титаренко, Г. Шихі, Л.М. Юр'єва)

використовують методи індивідуальної або групової психокорекційної роботи. Представниками арт-терапії в наданні допомоги при кризах є Колошина Т.Ю., Тимошенко Г.В.(робота з особами середнього віку), Назаревич В., Гнездилов А.В (термінальні кризи) [16].

В нашій статті ми зосередимось на арт-терапевтичному інструментарії та способах допомоги особистості в кризовий період.

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

#### ***Арт-терапія в роботі з кризою середнього віку***

Арт-терапії як сучасному психотерапевтичному напрямку характерні специфічні особливості:

- ***метафоричність*** (мистецтво як метафора, використання метафори як зцілюючого, навчаючого та соціалізуючого механізму);
- ***ресурсність*** (розвиток креативних рис особистості як постійно присутнього внутрішньопсихічного ресурсу особистості);
- ***тріади́чність*** (присутність нетрадиційної для психотерапії тріади терапевт – клієнт – витвір мистецтва, що дає можливість переживати болісні моменти в консультуванні менш гостро).

Ці особливості арт-терапії ефективно використовуються і при роботі з кризою середнього віку, даючи особистості в кризовий період достатньо безболісну можливість особистісної інтеграції. Використовуючи арт-терапевтичні методики, індивід (група) отримують доступ до особистісних ресурсів, до особистісного зростання завдяки розвитку креативності.

Арт-терапевтичні методи впливу на особистість завдяки їх специфічним особливостям дають можливість максимальної за глибиною та мінімальної за ступенем втручання допомоги індивідуально і в групі в процесі долаття життєвої кризи середини життя [15].

Використання в роботі з особами, що переживають кризу середнього віку, методик «Шлях і «Архетипічна маріонетка» можливе з діагностичною метою при диференційній діагностиці кризових станів.

#### ***«Маріонетка»***

З квадрату тканини розміром приблизно 60х60 сантиметрів, коробочки від «Кіндер-сюрпризу» виготовляється голова і тулуб ляльки. Необхідно її одягнути, намалювати чи зробити з інших матеріалів – гудзиків, скельця, і т.п. – лице і зробити руки, кисті необхідного клієнту розміру, які пришиваються прямо до тканини «тіла». Для одягу використовуємо тканину всіх базових кольорів – чорну, білу, зелену, жовту, синю, сіру, червону. Кожний з кольорів несе свою інформацію, вибір кольору стає діагностичним для терапевта і терапевтичним - для клієнта.

До ляльки кріпимо три управляючі нитки, до голови і кистей, щоб потім можна було легко нею керувати.

В усіх етапах роботи над лялькою: виготовлення, одяг, керування, відповіді на питання терапевта клієнт має можливість дослідити внутрішній конфлікт, що є причиною його життєвої кризи та випрацювати конструктивну стратегію виходу з нього, керуючись внутрішніми ресурсами і отриманими інсайтами [15].

### ***Казкотерапія***

При роботі з особами, що переживають кризу середнього віку, використовується аналіз та інтерпретація готових народних казок (бібліотерапія), написання клієнтом власної чарівної казки, драматизація відомої казки в групі по випадково вибраних ролях (драматерапія), малюнок казки, казкова подорож (в місце, де «все можливо»).

Психотерапевтична казка дозволяє прояснити глибинні механізми буття, виявити екзистенційні проблеми, філософські категорії добра і зла, гордині, смерті, випробовувань, життя, любові, сприяє зануренню у внутрішній світ, самовдосконаленню, переоцінці цінностей, ресурсів для виходу особистості з кризи [16].

Кожний етап має бути прописаний клієнтом, що дає йому уявлення про внутрішню природу кризи, необхідність вибору, позбавлення від схем і стратегій, які вже не працюють в його житті, досягнення цілісності як

конструктивний вихід із кризи середини життя та досягнення особистісного гармонійного розвитку.

При аналізі клієнтської казки звертаємо увагу на тональність і колорит казки, що клієнту важче всього було створити, яка частина найдовша, чи отримав герой те, що хотів чи щось інше, якими є персонажі казки, що з ними відбувається по мірі розгортання сюжету казки, де порушена традиційна схема, яку казку нагадує, присутність оригінальних сюжетів. Також важливим є сам образ Героя як прототип клієнта, його цінності, переконання, особистісні риси. Аналіз та узвідомлення сильних та слабких сторін може бути гарним ресурсом в долатті кризових явищ [ там же].

### ***Аналіз улюбленої казки дитинства як пошук ресурсу у долатті кризи середнього віку***

При переказі казки клієнтом терапевт стежить, чи були перекручення в сюжеті казки, які емоції викликає герой, чи розуміє клієнт урок казки («тепер я знаю, що....»). Особливу увагу варто звернути на проблемні та ресурсні зони героя як проекції клієнта і можливу основу його внутрішнього конфлікту, ставлення героя до світу як можливі ціннісні переконання клієнта, що герой отримує в нагороду як мета клієнта.

### ***Малюнок «Шлях»***

При використанні методики в роботі з особами, що долають кризу середнього віку, важливим є усвідомлення клієнтом кризових явищ як процесу розвитку особистості, а випрацювання нових життєвих стратегій, усвідомлення власних цінностей та цілей – необхідним елементом продуктивного виходу з кризи.

В сучасній психокорекційній роботі важливо пам'ятати про самонаправляючий розвиток та особистісне зростання. Людина приходить зі своєю проблемою і приносить знання про те, як її необхідно вирішити. Вона

вже знає все, що їй для цього необхідно. Потрібно її лише підштовхнути до цього розуміння, допомогти актуалізувати, сформулювати і оформити рішення. Уміння робити вибір при повній довірі до себе і нести відповідальність за цей вибір - один з головних результатів сучасної психотерапії. Усвідомлення факту: Я - центр власного всесвіту, творець власних подій, веде до думки про те, що кожна проблема вказує на спосіб вирішення і векторні характеристики її подолання [16].

Сучасні дослідження свідомості, особливо її глибинних рівнів, дають все нове розуміння методів роботи з внутрішнім світом людини, який зітканий із світу міфів, ритуалів, символів. Однією з найбільш відомих і продуктивних метафор розвитку і єдності є система символів, що зрозуміла несвідомому, і дозволяє включитися в процес зцілення швидко, при цьому не виводячи блокований травмуючий матеріал в свідомість. Подорожуючи в глиб самого себе, де ти не більше, ніж міф, а події - випадково закономірні, людина вчиться жити без постійного звіряння з минулим. В обхід психологічних захистів проводиться корекція наявного дискомфорту. Робота з символами передбачає взаємодію з будь-якими видами підсвідомих процесів (страхи, конфлікти, травми, мрії і т.п.). К.Г. Юнг вважав, що «свідоме психічне отримує «щасливу можливість» взаємодіяти з тим, що проривається з несвідомого». Символи є мовою несвідомого, на якому воно повідомляє всю необхідну для вирішення проблем інформацію. Доступи в глибини психіки різноманітні [там же].

Творчий акт дозволяє надати внутрішнім переживанням символічний образ, що робить зрозумілими приховані душевні мотиви і спонування. На цьому заснований ефект впливу арттерапії - творчість дозволяє висловити щирі заховані почуття, прожити їх на символічному рівні. Тоді відбувається глибинне прийняття не прийнятого раніше, негативні властивості і переживання отримують можливість не придушуватися, а трансформуватися. Результатом виявляється деяка форма психічного існування, не тільки більш



здорова, а й (і це особливо важливо в контексті кризи) така, що сприяє подальшому оздоровленню. Підставою для завершення роботи служить зміна стану людини в позитивну сторону, її особистісний ріст, продуктивність.

Потрапивши в ситуацію життєвої психо-духовної кризи, людині починає здаватися, що все її життя - набір непорозумінь і нісенітниць. Людина, що переживає кризу, постійно відчуває самотність, внутрішнє мовчання, хаос, вона «зависає» поза простором і часом, звільняючись від повсякденних турбот і проблем, якими кожен з нас заповнює світ свого досвіду. Криза забирає величезну кількість життєвої енергії, але вона також може зробити доступною здатність особистості до глибокої рефлексії, стати каталізатором краху базової змістотворної системи, всього того, що зовсім недавно було сенсом життя. Коли ми «беремо в дужки» повсякденний світ, тобто дистанціюємося від нього, коли глибоко розмірковуємо про своє місце в світі, про своє життя, межі і можливості, ми неминуче зустрічаємося з глибинними структурами, доступ до яких іноді можуть забезпечити тільки символи [16].

В ході роботи з особами, що долають кризу середнього віку, актуальними стають методи, спрямовані на прямий діалог з несвідомим. Їх мета - дати людині, яка потребує допомоги, можливість почути свій внутрішній голос, знайти в собі спокій, прийняти неминучість того, що з нею відбувається. Коли стан внутрішньої порожнечі і хаосу руйнується, відбувається звільнення від деструкції, починається шлях до зцілення (відновлення психологічної цілісності).

Для допомоги людині в кризовій ситуації Колошиною Т.Ю. була розроблена малюнкова методика «Шлях» [там же], що дозволяє пройти цей відрізок свого життєвого шляху на символічному рівні, щоб вийти з кризової петлі. Методика передбачає вихід, де (на символічному рівні) відбувається перехід з однієї ситуації в іншу. Через доступ до символіки несвідомого

індивід отримує ресурс і виходить із замкнутого кола (кризової петлі), по якій він блукає. Цей символічний рівень, можливо, повинен бути набагато ефективнішим вербальних доступів, оскільки він дає можливість на глибинному рівні прийняти смисл, підводячи індивіда до розуміння перебігу внутрішніх процесів.

Робота з методикою «Шлях» полягає в тому, що спочатку клієнту (учаснику групи) пропонується зробити серію малюнків аквареллю під музику. Послідовно називаються терапевтом сім слів-символів і на кожне слово малюється один малюнок-асоціація. Якщо слово не викликає ніяких асоціацій у вигляді образів, лист залишається чистим, що теж має глибинний сенс. Після того, як всі малюнки готові, під той же музичний уривок починається повільна подорож клієнта (відстань між покладеними на підлогу малюнками і їх послідовність він вибирає самостійно), в якому терапевт реально є тільки супроводжуючим, перебуваючи збоку від клієнта. Саме просування по малюнках є верхнім рівнем усвідомлення, під ним лежить глибокий символічний зміст: оцінка власного життя. Кожен в житті проходить власний шлях, тому дорога, складена з малюнків, є символічним уявленням клієнта про своє життя.

Мова символів, використовуваних в даній методиці, використовує відомі архетипічні символи (вода - час, міст - перехід, перешкода - перешкода на шляху, дзеркало - відображення архетипу Самості, метаморфоза - чудове перетворення, Грааль - чаша безсмертя і т.п.).

Після закінчення проходження Шляху в обов'язковому порядку проводиться процедура екологічної перевірки. Справа в тому, що під час проходження клієнт занурюється в дуже глибинні переживання, травми. Сенс цих переживань можна було б перекласти як якесь послання з глибинного несвідомого: в житті бувають жорстокі і непоправні моменти - і все ж живи, йди далі, цей шлях твій і він прекрасний, незважаючи ні на що [16].

Сенс методики полягає в тому, що переживання внутрішньої ізоляції, подолання труднощів, зустріч з власною самотністю, набуття нових смислів життя на життєвому шляху вчать прийняттю, яке раніше не могло відбутись, змінюють внутрішню організацію особистості, роблячи можливим перехід особистості на принципово новий рівень внутрішнього розвитку, а значить - і осмислену включеність в реальний світ навколо.

На внутрішньому плані подібна робота закінчується усвідомленням того нового, що прийшло в життя. У груповій роботі кожен учасник групи робить свої малюнки, і незважаючи на те, що «реально» пройти можуть не більше трьох осіб, ідентичність переживань в групі дає можливість кожному учаснику «пройти» свій Шлях усвідомлення, розуміння і прийняття того, що з ними відбувається.

**Висновки.** Екзистенційні кризи самовизначення і другої половини життя, пов'язані переважно з втратою сенсів, розглядаються в контексті індивідуалізації як відновлення потенціалу цілісної, інтегрованої особистості. При роботі з кризами арт-терапевтичними методами важливим є метафоричність, тріадичність та ресурсність даного підходу, що дозволяє швидко і з найменшими особистісними втратами рухатись в напрямку зростання та розвитку.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107-115.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: “Наука”, 1977. – 380 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. - №1. – С.3-18.
5. Артемова К.Н. Особенности автобиографической памяти в “невозможной ситуации” //Материалы VIII Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых “Ломоносов – 2001”, М., 2001. – С. 254.
6. Василевская К.Н. Автобиографическая память и перелом судьбы: формирование или разрушение? //Материалы IX Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых “Ломоносов – 2002”, М., 2002. – С. 155 – 156.
7. Василюк Ф.Е. Психологический анализ переживания преодоления критических ситуаций: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – М., 1981. – 18 с.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
9. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. – 2004. – №2. – С. 119 – 123.
10. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.
11. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 185 с.
12. Жизненный путь личности /Под ред. Л.В. Сохань. – К.: Наукова думка, 1987. – 280 с.
13. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали. /За ред. Л.Г. Перетятко. – Полтава, 2006. – 100 с.
14. Кириленко Т.С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинкові-орієнтований підхід): Монографія. – К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2004. – 100 с.

15. Колошина Т.Ю., Тимошенко Г.В. Марионетки в психотерапии. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 192 с.
16. Колошина Т.Ю. Арт-терапия  
[http://lib100.com/book/art\\_therapy/guidelines/\\_Колошина%20Т.Ю.,%20Арт-терапия.doc](http://lib100.com/book/art_therapy/guidelines/_Колошина%20Т.Ю.,%20Арт-терапия.doc).
17. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1996. – №4. – С. 26 – 35.
18. Маноха І.П. Психологія потаємного “Я” – К.: Поліграфкнига, 2001. – 448 с.
19. Нартова-Бочавер С.К. “Coping behaviour” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С. 3 – 18.
20. Нуркова В.В., Василевская К.Н. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены // Вопросы психологии. – 2003. – №5. – С. 93 – 102.
21. Пельцман Л. Стрессовые ситуации у людей, потерявших работу // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – №1. – С. 126 – 130.
22. Психологія життєвої кризи. /Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропром-видав України, 1998. – 348 с.
21. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999. – 720 с.
22. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М., 1973. – 423 с.
23. Эриксон Э.Г. Детство и общество: Пер. с англ. – 2-е изд. – СПб. – 1996.
24. Эриксон Э.Г. Идентичность: Юность и кризис: Пер. с англ. – М., 1996.

